



El ejercicio regular fomenta la salud y el rendimiento académico

El ejercicio físico les brinda muchos beneficios a los niños. Los estudios revelan que la actividad física regular está vinculada a una autoestima más alta y una mejor capacidad para prestar atención en la escuela. También disminuye la posibilidad de problemas de salud, tales como diabetes tipo 2.

Aquí tiene maneras de aumentar el nivel de actividad de su hijo:

- **Planifique actividades en familia.** Escoja actividades que su familia disfrute, e invente algunas nuevas tradiciones sanas. Tal vez podrían caminar después de la cena o ir al parque los domingos en la tarde.
- **Haga sugerencias.** Cuando su hijo invite a un amigo a jugar, sugiérale que jueguen juegos que involucren el movimiento, como la roña, fútbol y saltar la cuerda. Para jugar adentro de la casa, sugiera juegos como Simón Dice y Luz Roja, Luz Verde.

- **Agregue movimiento** al tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla. Anímelo a que se tome descansos que incluyan actividad cuando vea televisión o juegue videojuegos.
- **Sea creativo.** Hay muchas maneras de incluir el ejercicio. Durante la hora de los quehaceres domésticos, escuchen música o corran para terminar un trabajo. Cuando hagan los mandados, estacione a unas cuadras de la tienda y caminen. O paren y hagan una visita breve a un patio de juegos cuando regresen a casa.
- **Dé el ejemplo.** Si su hijo lo ve a usted haciendo ejercicio (estirándose, montando bicicleta, caminando con un amigo, etc.), es más probable que él también sea una persona activa.

Fuente: A. McPherson y otros, "Physical activity, cognition and academic performance: an analysis of mediating and confounding relationships in primary school children," *BMC Public Health*, BioMed Central, niswc.com/elem_activity.

Proceso de cuatro pasos para poner fin a la postergación



En algún momento u otro, la mayoría de los niños postergan sus tareas. Pero, cuando la postergación se convierte en un hábito, puede afectar el rendimiento en la escuela.

Para ayudar a su hijo a romper el hábito de la postergación, sugiérale que:

1. **Elija solo una cosa para hacer.** A veces los niños postergan las cosas cuando se sienten abrumados. Sugiérale a su hijo que se concentre en una tarea a la vez.
2. **Eche a andar un cronómetro** por 30 minutos y comience a trabajar en la tarea. Mientras el cronómetro esté en marcha, él debería enfocarse solamente en esa tarea.
3. **Evite los descansos.** Su hijo debería conseguir su vaso de agua o un bocadillo *antes* de que eche a andar al cronómetro para no interrumpir su flujo de trabajo.
4. **Se recompense.** Una vez que suene el cronómetro, anime a su hijo a hacer algo que le guste, tal como jugar un juego en línea durante unos minutos.

¡Sugiérale a su hijo que repita este proceso hasta que haya terminado su tarea!

Fuente: R. Emmett, *The Procrastinating Child: A Handbook for Adults to Help Children Stop Putting Things Off*, Walker & Company.

Administre el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla con un plan



Los aparatos electrónicos son una parte importante de nuestro mundo, y pueden ser muy atractivos para los niños. La tecnología ayuda a su hijo a descubrir ideas nuevas, conectarse con otros y acceder a información educativa para la escuela.

Sin embargo, pasar demasiado tiempo frente a las pantallas con fines recreativos puede afectar de manera negativa la tarea escolar, la salud, los niveles de actividad y las habilidades de comunicación interpersonales.

Para ayudar a su hijo a encontrar un equilibrio sano, los expertos recomiendan crear un plan de medios digitales personalizado para su familia que responda las siguientes preguntas:

- **¿A qué aparatos** quiero que mi hijo tenga acceso?
- **¿Dónde estarán permitidos** los aparatos y donde estarán prohibidos?
- **¿Cuánto tiempo** podrá mi hijo usarlos?
- **¿Aplicaré** las mismas reglas los fines de semana y las vacaciones escolares?

- **¿Qué contenido** es apropiado para que mi hijo acceda?
- **¿Cómo mantendré** la continuidad?
- **¿Qué consecuencias** habrá por el mal uso de los aparatos?
- **¿Qué ejemplo** estoy poniendo por medio de mi propio uso de la tecnología?

Fuente: *Ways Parents Can Manage Kids' Technology Use*, QuickTip Brochure, The Parent Institute.

“A veces uno tiene que desconectarse para mantenerse conectado. Nos hemos vuelto tan enfocados en aquella pantalla chiquita que se nos olvida el panorama grande, o sea, las personas que están enfrente de nosotros”.

—Regina Brett

Enséñele a su hijo cómo rendir exámenes con más seguridad



La ansiedad por los exámenes suele venir de la falta de confianza en uno mismo. Si su hijo no piensa que tendrá éxito en un examen, es probable que no le vaya bien.

Para ayudarlo a sentir más confianza en sí mismo:

- **Elimine la presión.** Dígame que los exámenes simplemente le muestran al maestro lo que su hijo ha aprendido hasta ahora, y con lo que necesita ayuda.
 - **Asegúrese de que su hijo** sepa qué abarcará el examen. Anímelo a escuchar con atención cuando el maestro hable del examen, y a hacer cualquier pregunta que tenga.
 - **Evite el pánico del último minuto.** Su hijo debería empezar a estudiar varios días antes del examen.
- Estudiar todo de golpe la noche anterior raramente funciona.
- **Enséñele a estudiar eficazmente.** Ayude a su hijo a enfocarse en el contenido que aún no comprendió.
 - **Ayude a su hijo a relacionar** el material nuevo con la información que ya sabe. Esto lo ayudará a recordar el material durante el examen.
 - **Anime a su hijo a hacerse** comentarios positivos. Si se atora en un examen, puede decirse en voz suave, “Yo lo sé. Ya recordaré la respuesta”.
 - **Recuérdle cuáles** son sus fortalezas.
 - **Ayude a su hijo a visualizar el éxito.** Sugíerale que cierre los ojos y se imagine respondiendo las preguntas correctamente.

Fuente: S.M. DeBrock, *The Mom Book Goes to School: Insider Tips to Ensure Your Child Thrives in Elementary and Middle School*, Free Press.

¿Está construyendo un puente entre la casa y la escuela?



Los estudios revelan sistemáticamente que, cuando las familias y las escuelas forman un equipo sólido, es más probable que los niños tengan éxito. Aprenden más y les va mejor en la escuela a ellos.

El año lectivo comenzó hace un par de meses. Por eso, ya es el momento de asegurarse de que usted esté haciendo su parte para estrechar los lazos con la escuela. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

- ___ **1. ¿Se ha reunido** con el maestro de su hijo por lo menos una vez este año?
- ___ **2. ¿Habla** con su hijo sobre la escuela todos los días y repasa toda la información que trae a casa?
- ___ **3. ¿Supervisa** la tarea de su hijo? Si pasa apuros con una tarea, ¿le pregunta al maestro cómo usted puede ayudar en casa?
- ___ **4. ¿Procura** que su hijo llegue a la escuela a tiempo todos los días?
- ___ **5. ¿Ha repasado** el manual de la escuela con su hijo? ¿Espera que él siga todas las reglas de la escuela?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está formando un fuerte equipo entre la escuela y la familia. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea del cuestionario.

Escuela Primaria
Los Padres
¡hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-1313

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute®, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.
Copyright © 2019, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una agencia independiente y privada.
Empleador con igualdad de oportunidad.

Editor Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Cómo aprovechar al máximo a la conferencia de padres y maestros



La preparación es clave para una conferencia de padres y maestros exitosa. Aquí tiene cómo aprovechar al máximo esta reunión:

Antes de la conferencia:

- **Escriba una lista** de las cosas que le gustaría decirle al maestro, tales como las asignaturas y actividades favoritas de su hijo, los problemas en la escuela, las necesidades médicas, y cualquier asunto sensible.
- **Escriba una lista** de cosas para preguntarle al maestro, tales como los hábitos en el trabajo, su actitud, la conducta, las fortalezas y las debilidades.
- **Déjele saber a su hijo** que usted va a sostener una conferencia con el maestro y pregúntele si hay un tema que le gustaría que usted y el maestro aborden.

Durante la conferencia:

- **Llegue a tiempo.** Los maestros tienen muchas conferencias programadas, e incluso un retraso de cinco minutos puede alterar el horario.
- **Escuche con cuidado** y tome apuntes sobre el progreso de su hijo.
- **Sea positivo.** Recuerde: tanto usted como el maestro de su hijo quieren lo que más beneficie a él.
- **Haga un plan** con el maestro para abordar cualquier problema y programe una fecha para ponerse en contacto de nuevo.

Después de la conferencia:

- **Cuéntele a su hijo** cómo le fue en la conferencia.
- **Comience con comentarios** positivos. Luego, hable de cualquier sugerencia que haya hecho el maestro, y cómo usted planifica ayudar a su hijo a llevarla a cabo.

Asegúrese de que su hijo esté bien encaminado hacia el éxito en lectura



Pregúntele a cualquier maestro qué considera que es lo más importante que los padres pueden hacer en casa para ayudar

a los niños a aprender y tener éxito en la escuela, y probablemente digan, "¡Animar a su hijo a leer!"

Aquí tiene algunas maneras de hacer que la lectura sea una prioridad para su familia:

- **Lean juntos.** Tal vez su hijo disfrute leerle a usted, o podrían turnarse leyendo los capítulos en voz alta.
- **Visiten la biblioteca pública.** Ayude a su hijo a inscribirse para sacar una tarjeta de la biblioteca. Cada semana, dele una oportunidad para curiosear y sacar nuevos libros de la biblioteca.
- **Brinde sugerencias.** Piense en los intereses de su hijo. Busque libros o artículos sobre ellos. Pídale ayuda a la bibliotecaria.
- **Empiece un club de lectura** familiar. No tiene que ser formal. Solo reserve tiempo una noche a la semana para hablar de algo que todos hayan leído. Mejor aún, hágalo durante la cena si pueden estar juntos y disfrutar de una buena plática.
- **Diseñe un rincón de lectura.** A algunos niños les gusta leer en cualquier lugar. Pero un lugar acogedor de lectura puede hacer que la lectura sea más agradable todavía.
- **Sugiera una serie.** Cuando hay varios libros sobre un personaje que le gusta a los niños, con frecuencia ellos leen un libro tras otro.
- **Deje que su hijo lo vea leyendo.** Si su hijo lo ve a usted leyendo, es más probable que él también quiera leer. Procure hablar con él sobre lo que usted está leyendo. "Acabo de leer un artículo muy extraño en el periódico".
- **Hable con el maestro.** Pregúntele sobre el progreso en la lectura y las estrategias que usted puede usar en casa para fortalecer sus habilidades.

P: Mi hijo tuvo dificultades en matemáticas el año pasado, y ahora dice que las odia. Yo lo comprendo, porque tampoco soy bueno para las matemáticas. ¿Cómo puedo ayudarlo a desarrollar una actitud más positiva?

Preguntas y respuestas

R: La actitud de los padres hacia las matemáticas tiene mucho que ver con el éxito de sus hijos en esta asignatura. Los niños cuyos padres les dicen que a ellos no les gustaban las matemáticas cuando estaban en la escuela, con frecuencia también pasan apuros en esta clase. De igual manera, los niños cuyos padres les inculcan un mensaje positivo sobre las matemáticas suelen rendir mejor.

Para ayudar a su hijo a adquirir una actitud positiva hacia las matemáticas:

- **Sea positivo.** Deje que su hijo sepa que usted cree que *todos* podemos tener éxito en matemáticas. Si le dice esto a su hijo a menudo, ¡él empezará a creerlo!
- **Evite los estereotipos.** Las mujeres pueden ser ingenieras. Los niños de todas las razas pueden tener éxito en la escuela. De hecho, los estudiantes que tienen éxito en las matemáticas pueden hacer mucho para romper los estereotipos que las personas puedan tener.
- **Hable de las carreras.** Los niños pequeños podrían pensar que ser una Tortuga Ninja o un Avenger es una buena carrera. Amplíe sus horizontes. Hable de las personas que usan las matemáticas en sus trabajos, como un piloto de avión, un pronosticador del tiempo, un arquitecto, un astronauta, un investigador, un ingeniero, etc.
- **Vincule las matemáticas** con el mundo real. Cuando vayan a la tienda, al banco, a un restaurante, etc., señale las maneras en que las personas usan las matemáticas. Durante la comida, pregúntele a los miembros familiares cómo las han usado ellos ese día.

Enfoque: la responsabilidad

La responsabilidad conduce al éxito en el salón de clase



Los niños que aprenden a ser responsables rinden mejor en la escuela. También se llevan mejor con los maestros y con los compañeros de la clase. Toman mejores decisiones. Y tienen una mayor capacidad de intentar, perseverar y triunfar.

Para fortalecer el sentido de responsabilidad de su hijo:

- **Agregue tareas a la lista** de quehaceres domésticos de su hijo. ¿Todavía empaca usted el almuerzo de su hijo? ¿Tiende la cama por él? De ser así, procure asignarle más responsabilidades. La mayoría de los escolares de primaria son capaces de realizar estas tareas. No lo abrume con demasiados quehaceres, pero procure asignarle responsabilidades significativas.
- **Enseñe lecciones sobre el dinero.** Si no le da una mesada, considere hacerlo. Si permite que su hijo administre su propio dinero, tal vez desarrolle más respeto hacia él. La próxima vez que esté trabajando en su presupuesto, incluya a su hijo en el proceso. No comparta detalles financieros específicos, pero deje que él vea cómo es hacer un propuesto. Diga cosas como, “Me gustaría ordenar pizza esta noche, también, pero tenemos que esperar hasta que me paguen. Viernes es el día de pago”.
- **Use consecuencias para enseñar.** Cuando su hijo cometa un error, no corra a rescatarlo (a menos que esté en un verdadero peligro). Si él experimenta las consecuencias, será más probable que no vuelva a repetir el mismo error. Si usted siempre corre a rescatarlo, él aprenderá que nunca tiene que responsabilizarse por nada.

Anime a su hijo a hacer más que solo lo mínimo indispensable

Usted le pidió a su hijo que llevara las cosas reciclables a la acera. Es una tarde con mucho viento, así que colocó una piedra encima de los papeles en el bote para que no se volaran por todo el vecindario. ¡Felicidades! Su hijo acaba de demostrar tanto responsabilidad como madurez haciendo más que solo lo mínimo indispensable.

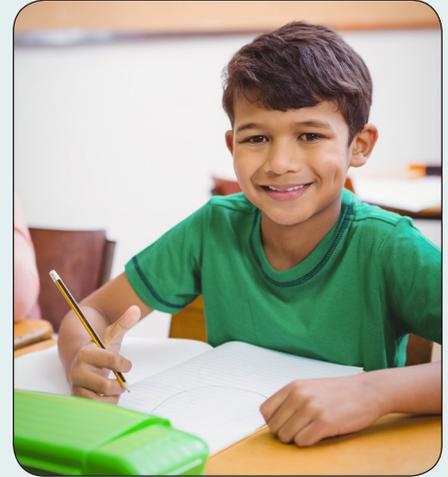
Hable con su hijo sobre otras áreas en las que puede poner más esfuerzo. Por ejemplo, cuando él:

- **Prepare una merienda** después de la escuela, puede dejar limpia a la cocina.
- **Use lo que sobra** de la crema de cacahuete, puede añadirla a la lista de abarrotes.
- **Se sirva toda el agua** de una jarra, puede volver a llenarla.

Anime a su hijo a hacer más de lo requerido en la escuela, también.

El podría:

- **Leer algunas páginas más** de las que fueron asignadas de tarea.



- **Tomarse tiempo** para asegurarse de que su informe esté escrito con letra legible.
- **Comenzar un proyecto temprano**, e ir más allá de lo esperado, incluyendo una ilustración detallada o agregando una portada colorida.
- **Resolver algunos problemas** de matemáticas extra para asegurarse de que comprende un concepto.

Ayude a su hijo a trazarse metas y tomar control de su aprendizaje



Establecer metas semanales ayuda a su hijo a tomar control de su aprendizaje. Para ayudarlo a establecer

metas y alcanzarlas:

1. **Pídale a su hijo** que identifique una meta al principio de la semana, tal como terminar un libro que ha estado leyendo para una clase.
2. **Pídale a su hijo** que escriba la meta en una hoja y que la pegue en el refrigerador o tablón de anuncios.
3. **Platiquen sobre cómo** lograr la meta. Ayude a su hijo a dividir la meta en pasos más pequeños. Por

ejemplo, “Podrías leer dos capítulos todos los días”.

4. **Revise el progreso** de su hijo después de un par de días. Si surgen problemas, hable sobre las posibles soluciones. Si su hijo se retrasa con la lectura, retrasar la hora de acostarse por 10 minutos podría ayudarlo a recuperarse.
5. **Ayude a su hijo** a evaluar cómo le fue al final de la semana. ¿Logró alcanzar su meta? ¿Por qué sí, o por qué no? Sin importar el resultado, elogie a su hijo por intentar. Luego establezcan una meta nueva para la próxima semana.